November 2025

mio

mein GLOBUS Magazin

Gemütlicher November

Buch- und Serientipps, DIY und mehr

Vitaminbomben

Das können Gemüsesäfte

Köstlicher Kohl

Rezeptideen mit dem vielfältigen Herbstgemüse

GLOBUS

ANZEIGE

Zum Feste nur das Beste

So schmeckt Weihnachten mit Tante Fanny.
Fannytastisch einfach, fannytastisch gut!

Tante Fanny

Einfach fannytastisch!

IN DIESER AUSGABE

ESSEN & GENIESSEN

6 KOHLLIEBE
Rezepte, Infos und Tipps

18 INFLUENCER-REZEPT
Spitzkohl-Lamm-Spieße mit Tahin-Dressing und Granatapfel

20 DER KANN WAS
Wissenswertes rund um Kohl

22 GEMÜSE ZUM TRINKEN
So gesund sind Gemüsesäfte

LEBEN & ENTDECKEN

24 GEMÜTLICH IM NOVEMBER
Highlights für eine kuschelige Zeit zu Hause

31 RÄTSEL
Gewinnen Sie mit mio

NACHGEFRAGT & VORGESTELLT

32 KUNDENMONITOR 2025
GLOBUS erneut Spitzenreiter

34 AKTUELLES BEI GLOBUS
Das erwartet Sie

6

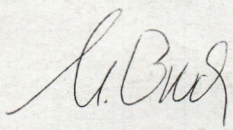
24

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Spätherbst hat Einzug gehalten und gerade jetzt zeigt sich, wie vielfältig unsere regionale Landwirtschaft ist. In unseren GLOBUS Markthallen finden Sie in diesen Wochen mit der Kennzeichnung „Gutes von hier" und „Gutes aus dem Bundesland" eine besonders große Auswahl an regionalem Wintergemüse.

Hinter unserem Label „Gutes von hier" stehen langjährige Partnerschaften mit regionalen Betrieben, die wir seit vielen Jahren pflegen und deren Erzeugnisse aus einem Umkreis von nicht mehr als 40 Kilometern rund um die jeweilige Markthalle stammen. Diese enge Zusammenarbeit macht uns nicht nur zum wichtigen Partner für die Landwirte und Hersteller vor Ort, sondern ermöglicht auch, dass Sie durch kurze Transportwege und eine transparente Herkunft ganz bewusst nachhaltig und regional einkaufen können.

Wie sehr Sie dieses Angebot schätzen, zeigt der aktuelle Kundenmonitor Deutschland: Unsere GLOBUS Markthallen haben in diesem Jahr erneut Platz 1 in der Kundenzufriedenheit belegt – mit zusätzlichen Bestnoten in Kategorien wie „Frische", „Regionalität", „Qualität" und „Preis-Leistungs-Verhältnis". Für dieses Vertrauen bedanken wir uns herzlich bei Ihnen!



Ihr Matthias Bruch

verantwortet in sechster Generation das Familienunternehmen GLOBUS

GEMÜTLICHER NOVEMBER

Spätestens in diesem Monat ist klar, dass sich der Winter mit großen Schritten nähert. Wie Sie das Beste aus nasskaltem Herbstwetter herausholen, zeigt mio diesen Monat. Ein Buch schmökern oder in eine neue Serie eintauchen, die Stricknadeln klappern lassen oder kochen mit leckeren und vor allem vitaminreichen Kohlsorten – für einen November zum Einkuscheln und Genießen.

GARTENTIPP IM HERBST

Lassen Sie die verblühten Stängel Ihrer Stauden stehen und schneiden Sie sie erst im Frühjahr zurück. Vertrocknete Stängel und Blätter sind wertvolle Winterquartiere für viele Insekten, wie beispielsweise Marienkäfer, Florfliegen oder einige Schmetterlingsarten.

Herrliche Hagebutte

Gut zu wissen: Die leuchtend roten Früchte verschiedener Rosenarten, insbesondere der Hundsrose, sind richtige Kraftpakete: In einer Hagebutte steckt circa achtmal so viel Vitamin C wie in einer Zitrone. Man findet sie zum Beispiel in Wäldern sowie an Weges- und Wiesenrändern und kann sie ab Oktober bis ins Frühjahr des Folgejahres hinein ernten.

Das machen Sie daraus: Sammeln Sie am besten rote, noch feste Früchte. Diese können Sie dann trocknen, um daraus Tee oder Hagebuttenpulver herzustellen. Dafür Früchte waschen, vom Stiel befreien, grob zerkleinern und trocknen lassen. Für Tee die Stücke mit heißem Wasser übergießen, für Pulver die getrockneten Stücke im Mixer zerkleinern. **Tipp:** Das Pulver verleiht zum Beispiel Smoothies oder Müsli einen Vitamin-Kick.

Mit Schnurrbart gegen Prostatakrebs

Um an Vorsorgeuntersuchungen und Männergesundheit im Allgemeinen zu erinnern, lassen sich viele Männer im November einen Schnurrbart („moustache") wachsen. Jetzt mitmachen und gleich einen Termin zur Vorsorge vereinbaren!

Alles Wichtige zum Thema Prostatakrebs-Vorsorge erklären Ihnen die Experten der BARMER unter **globus.de/prostatakrebs**

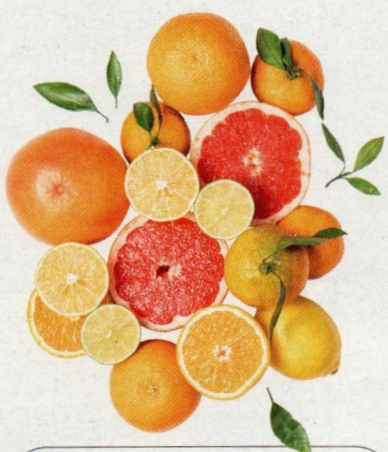
MOVEMBER

VITAMIN-BOOST

Im November, wenn die Tage kürzer und die Sonnenstunden weniger sind, ist eine ausreichende Vitaminversorgung – insbesondere mit Vitamin C und D – für ein starkes Immunsystem besonders wichtig. Natürliches Vitamin C kommt in großer Menge nicht nur in Hagebutten, sondern auch in Rosenkohl, Paprika oder Petersilie vor. Die Versorgung mit dem „Sonnenvitamin" D ist über die Nahrung etwas schwieriger abzudecken, kann aber durch Eier, fettreichen Fisch und Pilze unterstützt werden.

60 Sanostol Multi-Vitamin-Bärchen,
vegan. Frei von Zucker und ohne Farbstoffe. Die tägliche Vitaminbombe für Kinder ab vier Jahren und Erwachsene. Jedes Bärchen enthält neun wichtige Vitamine und schmeckt nach Himbeere, Blaubeere oder Orange.

Bei GLOBUS erhältlich.



Noch mehr Infos rund um Immun-Booster und gesunde Ernährung finden Sie unter

globus.de/fitfood

Impressum

Herausgeber:
GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG, Leipziger Straße 8, 66606 St. Wendel, mio@globus.de, Tel: 06851 909-0
Koordination/Anzeigen: Michaela Peter-Kutscher (GLOBUS) **Verlag:** mfk corporate publishing GmbH, Prinz-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, info@mfk-publishing.com, Tel: 06151 9696 - 00
Redaktion (mfk): Matthias Fuchs, Sebastian Fuchs, Dorina Sandau, Melanie Pischan, Janina Hinkelbein
Schlusslektorat: Monika Klingemann
V. i. S. d. P.: mfk corporate publishing GmbH
Fotos: Adobe Stock / New Africa: Cover / Anna Puzatykh: 5 Zitrusfrüchte / oxie99: 7 Kohlrabi / supamas: 9 Rotkohl / valery121283: 13 Radicchio / valery121283: 15 Rosenkohl Freisteller / Barbro Bergfeldt: 17 Grünkohl / elmowski: 20 Kohl / PhotoSG: 22 Sauerkrautsaft / pada smith: 22 Rote Beete Saft / sururu: 23 Drink / Stasique: 24 / Jacob Lund: 26 Lesen; GLOBUS: 3 Porträt / 9 Porträt / 15 Porträt / 32 Bild Marktahalle & Porträt; ZDF: 25 Dr. Nice; Prime Video: 25 Maxton Hall; Netflix: 25 Samurai & Stranger Things; Gründl: 27–28 / Ina Speck: Rezepte 6–18 / 34 Rezept
Gestaltung: Annina Sudeck, Jenny Heutehaus (mfk)
Litho/Druckvorstufe: mfk **Druck:** Evers & Evers GmbH & Co. KG, Ernst-Günter-Albers-Str. 13, 25704 Meldorf

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei der Drucklegung gültig, doch behält sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG von deren Inhalten und übernimmt dafür keine Haftung. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

globus.de
facebook.de/globus.de
@globus.de
pinterest.de/globus_de
youtube.de/globus

BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN
GU9
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

EVERS ReForest
Mehr Bäume. Weniger CO_2.
Wir unterstützen CO_2-Kompensation durch Aufforstung.

ER | ID-2207170

WIR HABEN **KOHL**DAMPF

Rotkohl, Grünkohl und Co. haben jetzt Saison und sind mit ihrem hohen Vitamin- und Nährstoffgehalt eine echte Bereicherung für den Speiseplan. Das Beste: Sie eignen sich längst nicht nur für deftige Suppen und Eintöpfe. Entdecken Sie diesen Monat pfiffige und kreative Rezeptideen für Kohl in vielfältigen Variationen.

Tipp

Zum Wegwerfen ist das Kohlrabigrün definitiv zu schade, denn darin stecken mehr Vitalstoffe als in den Knollen selbst. Einfach frische Blättchen waschen, trocken tupfen, hacken und zum Beispiel über Gemüse, in Suppen oder auf Salate streuen.

ROH MARINIERTER KOHLRABI MIT LIMETTE, HASELNUSS UND PETERSILIE

Eignet sich prima als Vorspeise oder leichtes Mittagessen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Bio-Limetten
2 EL GLOBUS Condimento Bianco
1 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
3 EL Haselnussöl
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Kohlrabi
2 EL GLOBUS ganze Haselnüsse
1/4 Bund Petersilie
40 g Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 35 min
Pro Person ca. 232 kcal, 5 g F, 7 g KH, 6 g E

ZUBEREITUNG

1. 1 Limette heiß abwaschen und Zesten abziehen. Alle Limetten auspressen. Limettensaft, Essig sowie Ahornsirup mit Öl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Kohlrabiblätter entfernen, Kohlrabi schälen und fein hobeln. Marinade zu den Kohlrabischeiben geben und ca. 10 min ziehen lassen.
3. Haselnüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und ebenfalls hacken. Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit Limettenzesten, Haselnüssen und Petersilie garnieren. Parmesan darüberreiben und servieren.

Kohlrabi

Kohlrabi ist mild im Geschmack, zart genug, um roh gegessen zu werden, und gilt als besonders bekömmlich. Schon kleine Kinder finden oft Gefallen an dem Knollengemüse. Obwohl er botanisch zur Familie der Kohlgewächse zählt, schmeckt Kohlrabi nur entfernt nach den herzhafteren Verwandten. Anders als bei den meisten Kohlarten entsteht die essbare Knolle nicht aus Blättern oder Blüten, sondern durch eine Verdickung des oberirdischen Stängels. Ursprünglich wurde Kohlrabi aus wildem Kohl und weißen Rüben gezüchtet, was ihm seine hellgrüne Farbe verlieh. Heute ist auch eine violette Variante verbreitet – sie schmeckt jedoch genauso und enthält die gleichen Nährstoffe wie die grüne Form.

IN ROTKOHL GEBEIZTER LACHS MIT ESTRAGON-MAYONNAISE UND HERBSTSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Lachs:
1/4 Rotkohl
2 EL Salz
2 EL Zucker
600 g Lachsfilet
2 Bio-Limetten

Für die Mayonnaise:
1 GLOBUS Bio Ei
1 TL Senf
Salz
Zucker
schwarzer Pfeffer
1/2 Bund Estragon
1/2 Bio-Zitrone
1 EL Jeden Tag Bio Milch 3,8 %
140 ml GLOBUS reines Rapsöl

Für den Salat:
1 kleine Bio-Orange
2 EL GLOBUS Apfelessig
1/2 TL Senf
Salz
schwarzer Pfeffer
4 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
1/2 rote GLOBUS Zwiebel
125 g Pflücksalat

Zubereitungszeit: ca. 40 min + mind. 12 h Ziehzeit (am besten über Nacht)
Pro Person ca. 343 kcal, 8 g F, 10 g KH, 14 g E

GGN Lachsfilet, mit Haut. Reich an Omega-3-Fettsäuren. Gebeizt, gebraten oder gegrillt – Lachs ist lecker und vielfältig kombinierbar. Passt gut zu Gemüse, Nudeln oder Salat.

An der GLOBUS Fischtheke erhältlich.

Tipp
Interessante Kontraste, Frische und mehr Leichtigkeit schaffen Sie, wenn Sie zusätzlich mit etwas Säure würzen – sehr gut bekommt dem Rotkohl zum Beispiel die Kombination mit Orange oder Zitrone.

Rotkohl

Blaukraut, Rotkraut, Rotkohl – auch wenn der beliebte Kohl je nach Region ein bisschen anders heißt, immer steckt im Namen der deutliche Hinweis auf seine typische Farbe, die je nach Bodenbeschaffenheit und Zubereitung von Rot bis Violett reicht. Vereinfacht kann man sagen: Süße Zutaten färben den Rotkohl ins Blauviolette, säurereiche Zutaten dagegen machen ihn rötlicher. Besonders bemerkenswert ist der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen: Sie wirken nachweislich zellschützend und können darum sowohl der Entstehung von Krebs vorbeugen als auch den Alterungsprozess verzögern.

Roh genauso großartig wie gedünstet oder geschmort
Ob mit Zwiebeln, Äpfeln, Ananas, Orangen oder Esskastanien: Rotkohl ist der Klassiker zu herbstlichen und winterlichen Braten. Damit ist sein Repertoire aber noch längst nicht ausgeschöpft, denn Rotkohl passt auch prima in die vegetarische Küche und lässt sich zum Beispiel wunderbar für knackige Salate, Gratins und sogar für einen vitaminreichen Saft verwenden.

Daniela Reinhold, Teamleiterin der GLOBUS Theken in Rostock-Sievershagen

Gebeizt, gebraten oder gegrillt – Lachsfilet ist ein richtiger Allrounder. Bei uns an der **GLOBUS** Fischtheke bekommen Sie das Lachsfilet in gewohnt feinster Qualität. Für noch mehr Infos, Zubereitungstipps und Rezepte mit Lachs schauen Sie doch mal online vorbei unter

globus.de/lachs

ZUBEREITUNG

1. Für den Lachs äußere Blätter des Rotkohls und Strunk entfernen. In grobe Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Salz sowie Zucker dazugeben und nochmals mixen. Lachs ggf. enthäuten. Limetten heiß abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Eine flache Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen. Lachs auf die Folie legen, von allen Seiten mit der Rotkohlbeize einreiben und Limettenscheiben auflegen. Lachs in die Folie wickeln, mit einem Teller beschweren und mind. 12 h – am besten über Nacht – im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die Mayonnaise Ei in ein hohes Gefäß schlagen und Senf dazugeben. Mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Estragon waschen und trocken tupfen. Zitrone auspressen. Estragon mit Zitronensaft und Milch zum Ei geben. Mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Stabmixer hineinstellen und das Öl langsam eingießen. Stabmixer am Boden des Gefäßes stehen lassen und anschalten. Ganz langsam nach oben ziehen und weiter pürieren, bis die Mayonnaise komplett emulgiert und homogen ist. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Salat Orange heiß abwaschen. Erst ca. 1 EL Zesten abziehen, dann auspressen. Orangensaft sowie -zesten, Essig und Senf mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Langsam das Öl unterrühren. Zwiebel schälen und in feine Halbmonde schneiden. Pflücksalat waschen, trocken schleudern und mit Zwiebeln in eine Schüssel geben. Dressing darübergeben und durchmischen.
4. Lachs aus der Beize nehmen, abtupfen und dünn aufschneiden. Mit Salat auf Tellern anrichten und mit Mayonnaise garniert servieren.

BLUMENKOHLSALAT
MIT SELLERIE UND KERBEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Blumenkohl
Salz
1 Bund Staudensellerie (8–9 Stangen)
1/2 Bund Kerbel
100 g GLOBUS gehobelte Mandeln
3 EL GLOBUS Condimento Bianco
1 EL Granatapfelsirup
2 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
4 EL GLOBUS natives Olivenöl extra + 2 TL zum Beträufeln
schwarzer Pfeffer
1 Granatapfel

Zubereitungszeit: ca. 40 min
Pro Person ca. 389 kcal, 4 g F, 10 g KH, 8 g E

Jeden Tag Bio Ahornsirup, 250 ml. Grad A wird früh geerntet, hat eine helle Bernsteinfarbe und ist besonders mild im Geschmack. Ideal als alternatives Süßungsmittel geeignet.

Bei GLOBUS erhältlich.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen und auf ein Backblech legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Im Ofen ca. 25 min garen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie waschen, Strunk und welke Blätter entfernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Kerbel waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.
3. Essig, Granatapfel- und Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Blumenkohl, Sellerie und Kerbel dazugeben und gut vermischen.
4. Granatapfel halbieren und Kerne in einer Schüssel mit Wasser herauslösen. Salat auf Teller geben und mit Mandeln und Granatapfelkernen garniert servieren.

Blumenkohl

Blumenkohl gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eng verwandt mit Brokkoli, Kohlrabi und Weißkohl. Typisch ist sein weißer, kompakter Blütenstand, der von grünen Blättern umgeben ist. Neben dem klassisch weißen Blumenkohl gibt es auch violette und grüne Sorten. Er stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird heute aber überall in Deutschland angebaut.

Low-Carb-Geheimtipp
Blumenkohl lässt sich vielseitig zubereiten: gedämpft, gekocht, überbacken, als Püree oder roh im Salat. In den letzten Jahren hat er sich besonders als Low-Carb-Alternative einen Namen gemacht. So kann man aus der milden Kohlsorte kalorienarmen Blumenkohlreis oder Blumenkohlpizzateig herstellen.

Besser als wegwerfen
Strunk und Blätter vom Blumenkohl müssen nicht weggeworfen werden, sondern lassen sich vielseitig verarbeiten: zum Beispiel zu einer leckeren Kohlsuppe mit gerösteten Blumenkohlblättern und Haselnüssen. Das Rezept finden Sie online unter

globus.de/kohlsuppe

ANZEIGE

Voll knusprig.
Null künstlich.

100 % frei von Zusätzen.

FRoSTA REINHEITS-GEBOT seit 2003

FRoSTA
ist für alle da

RADICCHIO VOM BLECH
MIT SALSICCIA, PISTAZIEN UND BURRATA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Radicchio
3 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
Fleur de Sel
3 Salsiccias
1 EL geröstete Pistazien
1 Burrata
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Fenchelsaat

Zubereitungszeit: ca. 30 min
Pro Person ca. 467 kcal, 14 g F, 16 g KH, 6 g E

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Radicchio waschen und achteln. Strunk vorsichtig herausschneiden. Auf einem Backblech verteilen und 2 EL Öl darüber verteilen. Leicht salzen. Ca. 15–20 min im Ofen garen.
2. Salsiccia enthäuten und zerzupfen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und Wurststücke von allen Seiten ca. 4–5 min scharf anbraten.
3. Pistazien hacken. Radicchio aus dem Ofen nehmen und Salsiccia sowie Pistazien darüber verteilen. Burrata zerzupfen und ebenfalls auf dem Radicchio verteilen. Mit Salz, Pfeffer sowie Fenchel würzen und sofort servieren.

Radicchio

Ist Radicchio eigentlich ein Kohl? Streng genommen nicht. Er erinnert mit seiner klassischen, großköpfigen Wuchsform und seinem dicken Strunk zwar an viele Kohlsorten, aber botanisch zählt man das ursprünglich aus Italien stammende Gewächs zu den Kulturformen der Gemeinen Wegwarten, wie zum Beispiel auch Chicorée oder Zuckerhut. Trotzdem lässt sich das wunderbar rot leuchtende Gemüse ähnlich wie Kohl zubereiten und genießen. Ob im Risotto, Salat, vom Grill oder Backblech, mit seinen Bitteraromen verleiht Radicchio vielen Gerichten das gewisse Etwas.

Bitter macht fit!
Auch wenn das kräftig-bittere Aroma des Radicchios nicht auf den ersten Bissen jedermanns Geschmack trifft: Die enthaltenen Bitterstoffe machen das Gemüse so gesund. Vor allem der Bitterstoff Intybin gilt als anregend für die Produktion von Verdauungssäften in Leber, Galle und Magen.

ANZEIGE

Colgate

ERLEBE DIE
WISSENSCHAFT
FÜR EIN STRAHLENDES
LÄCHELN

UNSERE BESTE LÖSUNG
FÜR WEISSERE ZÄHNE

*Nicht in allen GLOBUS Markthallen erhältlich.

JETZT
1€
RABATT*

Einlösbar auf ausgewählte Colgate® Max White Produkte

***Gültig ab einem Mindesteinkaufswert von 5 € auf folgende Produkte: Colgate® Max White Expert Original Zahnpasta, Colgate® Max White Charcoal Zahnpasta, Colgate® Max White Purple Reveal Zahnpasta, Colgate® Max White Ultra Multiprotect Zahnpasta und Colgate® Max White Overnight Whitening-Serum. Aktionszeitraum: 01.11. - 30.11.2025.** Pro Einkauf nur ein Coupon gültig. Geben Sie diesen Coupon unter den angegebenen Bedingungen an der Kasse ab. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Coupon ist nur im Original gültig. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht gestattet. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Einlösbar nur in teilnehmenden GLOBUS-Märkten. Nur solange der Vorrat reicht.

9 823200 151003

POULARDE MIT ROSENKOHL UND GORGONZOLA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Poulardenbrüste
1 TL Butter
300 g Rosenkohl
1 Schalotte
130 g Gorgonzola
200 ml Sahne
200 ml Jeden Tag Bio Milch 3,8 %
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: ca. 1 h
Pro Person ca. 566 kcal, 22 g F, 19 g KH, 24 g E

Galbani Gorgonzola Intenso D.O.P., Blauschimmelkäse aus Kuhmilch. Geschützte Ursprungsbezeichnung, darf nur aus zwei Gebieten in Norditalien stammen. Sehr cremig, mit würzig-pikantem Geschmack.

An der GLOBUS Käsetheke erhältlich.

ZUBEREITUNG

1. Poulardenbrüste mit einem Küchentuch abtupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin ca. 3–4 min von jeder Seite goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.
2. Rosenkohl putzen und zur Poularde geben. Schalotte schälen, fein hacken und dazugeben.
3. Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Gorgonzola in grobe Stücke schneiden und mit Sahne und Milch in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer glatten Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Soße über Poularde und Rosenkohl gießen und ca. 25–30 min backen.

Tipp
Auch wer nach Kohlgenuss häufig Bauchschmerzen bekommt, kann bei Rosenkohl meist ohne Probleme zugreifen: Durch seine Struktur und Zusammensetzung ist Rosenkohl besonders bekömmlich.

Rosenkohl

Rosenkohl stammt ursprünglich aus Belgien, genauer gesagt aus der Umgebung von Brüssel, daher auch sein englischer Name „Brussels sprouts". Auf dem Feld sieht er wie ein kleines Kunstwerk aus: Rosenkohl wächst an einem hohen Stiel, an dem sich die kleinen Röschen bilden.

Klein, aber oho
An Vitamin-C-Gehalt übertrifft der kleine Rosenkohl alle großen Vertreter der Kohlfamilie. Außerdem enthält er B-Vitamine, Folsäure, Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium. Er passt besonders gut zu Fleischgerichten und wird gerne mit Butter, Muskatnuss, Knoblauch oder frischen Kräutern wie Thymian, Petersilie oder Majoran verfeinert.

DAZU PASST

Graciela Bruch

LES VIGNERONS DE FONTÈS

SECRET DE LATUDE

Mein Favorit

Dieser Wein stammt von der kleinen „Cave Cooperative La Fontesole" in Fontès. Dort wachsen die Trauben auf einem Terroir mit Basalt- und Kiesböden und profitieren von einer südlichen Ausrichtung, die die Reben ideal vor starken Winden schützt. Aus den vollreifen Trauben entsteht in der Kellerei ein hervorragender Wein. Seine purpurrote Farbe zieht sofort seine Blicke auf sich. In der Nase vereint er saftige Aromen reifer Früchte, wie Pflaumen und Kirsche, sowie Gewürze und einen Hauch Kakao. Am Gaumen entfalten sich samtige und dichte Tannine mit Eleganz, die einen langen Geschmack hinterlassen. Mit einem außerordentlich guten Preis-Leistungs-Verhältnis ist er ein sehr angenehmer Wein, der es wahrlich vermag, die grauen Tage des Novembers aufzuhellen.

0,75 l
8,99€
Les Vignerons de Fontès
Secret de Latude
1 l = 11,99 €

KICHERERBSEN-GRÜNKOHL-PFANNE MIT FETA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Grünkohl
1 Schalotte
1 Zehe GLOBUS Knoblauch
1/2 Chilischote
1/4 Bund Petersilie
4 EL GLOBUS natives Olivenöl extra
265 g GLOBUS Kichererbsen (aus der Dose)
Salz
schwarzer Pfeffer
1 EL Jeden Tag Bio Ahornsirup
200 g Feta

Zubereitungszeit: ca. 30 min
Pro Person ca. 402 kcal, 6 g F, 11 g KH, 9 g E

ZUBEREITUNG

1. Grünkohl waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Tipp: Wer es nicht so scharf mag, kann die Chilischote vor dem Hacken entkernen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Grünkohl dazugeben und ca. 5 min mitdünsten. Knoblauch und Chili ebenfalls hinzufügen und noch etwas weiter dünsten.
3. Kichererbsen abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen und zum Grünkohl geben. Unter ständigem Rühren ca. 10–15 min weiter garen und mit Salz und Pfeffer sowie Ahornsirup abschmecken. Feta würfeln und darauf verteilen. Petersilie darübergeben, pfeffern und sofort servieren.

Grünkohl

Traditionell mit viel Fleisch und Kartoffeln zubereitet, ist Grünkohl ein Klassiker der norddeutschen Winterküche. Doch die Kohlsorte schmeckt auch schonend gedünstet und sogar roh als Salat oder im Smoothie. Am besten verwendet man dafür junge, zarte Blätter und entfernt dicke Blattstiele. Wenn Grünkohl nicht oder nur kurz gekocht wird, ist er wegen seiner vielen wertvollen Inhaltsstoffe außerdem sehr gesund. In Norddeutschland beginnt die Grünkohl-Saison Anfang November und läuft etwa bis März.

Superfood: Warum Grünkohl so gesund ist

Vor allem in den USA zählt Grünkohl seit mehreren Jahren zum sogenannten Superfood. Tatsächlich enthält das Gemüse nachweislich etliche gesunde Inhaltsstoffe:

- Dazu gehören reichlich Vitamin A und C sowie viele wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium, außerdem Ballaststoffe.
- Mehr als 40 sekundäre Pflanzenstoffe können helfen, den Cholesterinwert zu senken.
- Nicht zuletzt ist Chlorophyll als gesundheitsfördernder Faktor zu erwähnen. Der grüne Farbstoff kann unter anderem Entzündungen hemmen sowie Demenz und Diabetes vorbeugen.

ANZEIGE

HI, ICH BIN INA UND STELLE IN DER MIO JEDEN MONAT EINES MEINER LIEBLINGSREZEPTE VOR.

Haben Sie schon einmal Spitzkohl probiert? Ich muss zugeben, ich hatte diese wirklich köstliche Kohlsorte nicht auf dem Schirm. Bis jetzt: Mit seinem feinen, leicht süßlichen Geschmack passt er perfekt zu Lammfleisch – und die von der nordafrikanischen Küche inspirierten Spieße prima in den November.

inaisst.de

SPITZKOHL-LAMM-SPIESSE MIT TAHIN-DRESSING UND GRANATAPFEL

ZUTATEN FÜR 6 SPIESSE

Für die Spieße:
350 g Lammlachse
1 Knolle GLOBUS Knoblauch
50 ml GLOBUS natives Olivenöl extra
1/2 Spitzkohl
2 TL Butter

Für die Tabil-Gewürzmischung:
1 EL Koriandersamen
1/2 TL Kümmel
1/3 TL Kurkuma
1/2 TL Chiliflocken
1/2 TL Salz

Für das Dressing:
1 Bio-Zitrone
3 EL Tahin
1/2 Granatapfel

Zubereitung: ca. 1 h
Pro Spieß ca. 374 kcal, 6 g F, 9 g KH, 11 g E

ZUBEREITUNG

1. Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen und auf einem Küchenbrett ca. 1 h ruhen lassen.
2. Für die Spieße Knoblauchknolle horizontal durchschneiden und mit Schale in einen kleinen Topf geben. Olivenöl hinzufügen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, abdecken und ca. 40 min ziehen lassen. Öl in eine Schüssel abseihen und aufbewahren. Knoblauch beiseitestellen.
3. Für das Tabil Gewürze in einer Pfanne ohne Öl ca. 2–3 min rösten, bis sie duften. In einen Mörser geben, kurz abkühlen lassen und zu einem groben Pulver zermahlen. Salz dazugeben.
4. Äußere Blätter des Spitzkohls entfernen, Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Abwechselnd Spitzkohl und Fleisch auf Spieße stecken.
5. Backofen mit einer kleinen Auflaufform auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und 1 EL des Knoblauchöls in einer Pfanne erhitzen. Spieße rundherum ca. 2–3 min anbraten, bis sie dunkle Röststellen bekommen. Dann in die Auflaufform im Ofen legen und weitere 10–12 min garen.
6. Inzwischen Zitrone auspressen. 2–3 Knoblauchzehen aus dem in Öl gegarten Knoblauch lösen, von der Schale befreien und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zitronensaft und Tahin in eine Schüssel geben und grob vermengen. Nach und nach Wasser dazugeben. Dabei immer wieder mit einem Schneebesen gründlich verrühren, bis ein flüssiges Tahin-Dressing entsteht.
7. Kerne des Granatapfels in einer Schüssel mit Wasser herauslösen. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden. Spieße aus dem Ofen nehmen. Mit reichlich Tabil-Mischung bestreuen und mit Knoblauchöl und Tahin-Dressing beträufeln. Mit Granatapfelkernen und Knoblauch garniert servieren.

Tipp

Das Knoblauchöl kann ca. 2–3 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es passt beispielsweise prima zu Salat oder Tomate-Mozzarella.

ANZEIGE

Herbstzeit ist Kohlzeit!

Magst du gerne Kohl? – Eine allgemeine Antwort auf diese Frage ist gar nicht so einfach: Grün- oder Rotkohl? Blumen- oder Rosenkohl? Kohlrabi oder Spitzkohl? Es gibt so viele Kohlsorten, dass man schnell den Überblick verlieren kann, zumal beinahe unzählige Zubereitungen möglich sind. Dabei haben alle Kohlsorten einen gemeinsamen Ursprung: Sie gehen auf den Wildkohl zurück, der auch heute noch in freier Natur rund ums Mittelmeer wächst – und sogar auf Helgoland, wo er als „Klippenkohl" bekannt ist, da er bevorzugt an felsigen Küsten gedeiht. Besonders der Grünkohl erinnert im Aussehen noch stark an diesen Urahn. Kohl liebt feuchte, nährstoffreiche Böden und wächst auch heute noch besonders gut in gemäßigten, küstennahen Gebieten. Seine Verwandtschaft mit Pflanzen wie Senf, Raps, Rettich oder Radieschen offenbart sich im charakteristischen Geschmack, der durch schwefelhaltige Glucosinolate entsteht – Stoffe, die auch für den intensiven Kochgeruch verantwortlich sind. In der Küche zeigt sich Kohl besonders vielseitig: Durch Züchtung entstanden zahlreiche Sorten, bei denen je nach Art unterschiedliche Pflanzenteile verschieden zubereitet werden können – vom Kopf über die Blätter bis hin zu den Sprossen.

Was hat sonst gerade Saison?
Welche Gemüse, Salat- und Obstsorten außerdem im November Saison haben und viele dazu passende Rezeptideen finden Sie unter

globus.de/saisonkalender

Kohl unbeschwert genießen

Viele Kohlsorten entwickeln beim Kochen durch den enthaltenen Schwefel einen starken Geruch. Ein Schuss Essig im Kochwasser mildert diesen Effekt. Wichtig ist auch die Zugabe von etwas Fett, etwa Öl oder Butter, damit die fettlöslichen Vitamine gut aufgenommen werden können. Gegen Blähungen helfen Gewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel oder Ingwer. •

Woran man frischen Kohl erkennt

Beim Einkauf sollte man auf Frische achten, denn je frischer der Kohl, desto besser der Geschmack und desto höher der Vitamingehalt.

- Frischer Kohl hat einen angenehmen, leicht erdigen Geruch.
- Äußere Blätter – besonders bei Blumenkohl – sollten frisch und grün aussehen, nicht gelblich oder braun.
- Am besten unverpackt kaufen: In Plastikfolie verpackter Kohl neigt schneller zu Fäulnis oder Schimmel.

Darum schmeckt Kohl im Herbst besonders gut

Durch die kühleren Temperaturen im Herbst reifen die Kohlköpfe langsamer und entwickeln einen intensiveren Geschmack. Nach den ersten Frostnächten erhöht sich der Zuckergehalt im Kohl, was ihn noch schmackhafter macht. Lokal angebautes Gemüse aus weniger als 40 Kilometer Entfernung um die jeweilige **GLOBUS** Markthalle erkennen Sie am Label „Gutes von hier". Noch mehr zum Thema lokale Lebensmittel finden Sie unter

globus.de/gutesvonhier

Gutes von hier

FRUCHTHANDEL
RETAIL AWARD 2025
DEUTSCHLANDS NUMMER EINS FÜR OBST UND GEMÜSE.

SIEGER IN DER KATEGORIE SB-WARENHÄUSER

GLOBUS
Markthallen Holding GmbH & Co. KG

FRUITNET MEDIA INTERNATIONAL GMBH DÜSSELDORF

Ausgezeichnet: Saisonale Vielfalt

Wirsing, Birnen, Rotkohl oder Chicorée – in Ihrer GLOBUS Markthalle finden Sie auch im Herbst eine beispiellose Auswahl an frischem Obst und Gemüse in ausgezeichneter Qualität: Mehr als 6 000 Haushalte haben zum 13. Mal in Folge die Obst- und Gemüseabteilung von GLOBUS auf Platz 1 in der Kategorie SB-Warenhäuser gewählt. Auch in allen Unterkategorien belegt GLOBUS dabei den 1. Platz, zum Beispiel bei „Bio-Produkte", „Qualität", „Beratung" oder „Fairer Preis".

ANZEIGE

Saftige Vitaminbomben

Gemüsesäfte, besonders solche mit Vitamin-C-reichen Zutaten, wie Roter Bete, Sauerkraut oder Ingwer, können im Herbst zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. mio verrät, welche Säfte besonders reich an wichtigen Nährstoffen sind, und hat ein Rezept zum Selbermachen.

Da Sauerkrautsaft kalorienarm, ballaststoffreich und sättigend ist, kann er helfen, das Gewicht zu regulieren und Heißhungerattacken entgegenzuwirken.

Tipp

Sauerkrautsaft – kleines Powerpaket mit großem Nutzen

Sauerkrautsaft ist ein probiotisches Getränk, das aus fermentiertem Kohl entsteht und zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften bietet: Die Milchsäurebakterien und Enzyme im Sauerkrautsaft unterstützen ein ausgeglichenes Darmmikrobiom. Neuere Studien zeigen sogar, dass fermentierte Produkte wie Sauerkraut die Zellen im Darm besser vor Entzündungen schützen als rohes Kraut. Sauerkrautsaft liefert außerdem viel Vitamin C, enthält Vitamin K und B-Vitamine sowie Beta-Carotin und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen.

Grünfink Sauerkrautsaft, 1 l. Direktsaft aus fermentiertem Sauerkraut. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Milchsäurebakterien. Kann pur oder verdünnt getrunken werden.

Bei GLOBUS erhältlich.

Rote-Bete-Saft – nicht nur farbintensiv

Der leuchtend rote Saft der roten Rübe ist nicht nur lecker, sondern auch äußerst gesund. Er enthält viele wichtige Nährstoffe wie Folsäure, Eisen, Kalium und Vitamin C. Rote Bete gehört zu den nitratreichen Gemüsesorten. Es gibt auch Hinweise, dass die moderate Aufnahme von Nitrat sich positiv auf die Durchblutung und den Blutdruck auswirken kann. Studien zeigen außerdem, dass der Saft die sportliche Leistungsfähigkeit steigern und die Ausdauer verbessern kann. Zudem unterstützt er die Leber bei der Entgiftung und wirkt entzündungshemmend.

Tipp

Wem der erdige Geschmack von purem Rote-Bete-Saft nicht zusagt, kann ihn mit anderen Säften mischen. Ein wenig Apfel- oder Orangensaft macht den Drink nicht nur geschmacklich angenehmer, sondern bereichert ihn auch um weitere Vitamine.

Entsaften oder pürieren?

Die Wahl hängt von den persönlichen Vorlieben und Zielen ab. Entsaften ergibt einen klaren Saft, der leicht verdaulich ist und schnell Energie liefert, während beim Pürieren eine Art Smoothie mit mehr Ballaststoffen und Nährstoffen entsteht, der länger satt macht.

Rote-Bete-Drink mit Ingwer

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

1 Apfel
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Bio-Zitrone
1 mittelgroße Knolle vakuumierte Rote Bete
200 ml Jeden Tag Bio Apfelsaft naturtrüb
200 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone auspressen.
2. Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Mit Apfel, Ingwer, Zitronensaft, Apfelsaft und Wasser in einem Mixer oder mithilfe eines Pürierstabs zu einem cremigen Drink verarbeiten.

Tipp: Ähnlich wie bei einem Smoothie verbleiben nach dem Mixen ganz kleine Stückchen. Wer einen Saft mit weniger Textur bevorzugt, kann das Getränk auch ganz einfach durch ein feines Küchensieb filtern.

ANZEIGE

#WirDrehenRunter
Eine Initiative von
WWF ARIEL
Kälter waschen
Energie & CO_2 sparen
Klima schützen
Mach mit!
Wasche kälter & **spare bis zu 60% Energie.***
Mehr erfahren unter www.wirdrehenrunter.de
*Energieverbrauch bei 30°C statt 60°C (normales Waschprogramm).

Fleck-Weg-Power
beim 1. Waschen selbst
in kaltem Wasser
18 WÄSCHEN
ARIEL SCHNELL AUFLÖSEND
ARIEL KALTEM WASSER
ARIEL Allin1 PODS
Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: www.keepcapsfromkids.eu

Jetzt wird's gemütlich!

Der November ist für viele nicht unbedingt der Lieblingsmonat im Kalender, und so manch einer kennt den berühmten Novemberblues aus eigener Erfahrung nur allzu gut. Dabei ist der „Nebelmonat" die perfekte Gelegenheit, sich bewusst Zeit zu nehmen: Zeit fürs Handarbeitshobby, für die Lieblingsserie oder um endlich mal wieder den ganzen Abend nur zu lesen. Beschäftigen Sie sich ganz bewusst mit schönen Dingen, wenn es draußen grau wird, und machen Sie es sich zu Hause gemütlich.

Wenn es draußen schon wieder viel zu früh dunkel wird und der Tag sowieso nasskalt und verregnet war, gibt es fast nichts Schöneres, als es sich auf der Couch gemütlich zu machen: Die Lieblingssnacks in Griffweite, unter der Kuscheldecke, mit dem guten Gefühl, draußen vor der Tür nichts zu verpassen. Bleibt nur noch eine Frage offen: „Was schauen wir heute Abend?" Es ist daher kein Zufall, dass viele Streamingdienste ihre neuen Staffeln und Serien im Herbst veröffentlichen. Die mio-Redaktion hat sich nach den spannendsten Neuerscheinungen umgeschaut und eine Auswahl mit Empfehlungen für jeden Geschmack zusammengestellt.

Dr. Nice – Staffel 3

Dr. Neiss, Starchirurg mit Ecken und Kanten, erfährt unverhofft, dass er Vater ist. Blöd nur, dass die 16-jährige Lea an der Flensburger Förde nichts von ihm wissen will. Aber die Gemeinde braucht einen Landarzt ... Herzkino-Kultserie vom Feinsten!

Ab sofort in der ZDF-Mediathek verfügbar.

Maxton Hall – Staffel 2

Für alle Fans der „Maxton Hall"-Privatschule geht die Reise im November endlich weiter. Dann startet die mit Spannung erwartete Fortsetzung der deutschen Produktion, die auch international zu den erfolgreichsten Serien des letzten Jahres zählt. Im Fokus sind erneut die glamouröse High Society, eine englische Privatschule, wilde Partys, fiese Intrigen, skandalöse Geheimnisse und unterdrückte Gefühle ...

Ab 7. November bei Amazon Prime Video verfügbar.

Last Samurai Standing – Staffel 1

Basierend auf einer Romanvorlage erzählt die Netflix-Serie „Last Samurai Standing" die Geschichte des Samurais Shujiro Saga, der im späten 19. Jahrhundert an einem brutalen Wettkampf teilnimmt, um seine Familie zu retten.

Ab 15. November bei Netflix verfügbar.

Zeit für Familienkino

Mit dem Herbst beginnt auch im Kino wieder die Hochsaison. Vor allem Familien mit Kindern kommen dabei voll auf ihre Kosten. Das sind die aktuellen Kino-Highlights für Groß und Klein:

- **Pumuckl und das große Missverständnis** (Spielfilm, FSK wird noch bekannt gegeben) **Kinostart: 30.10.2025**
- **Momo** (Romanverfilmung, FSK 6) **Kinostart: 02.10.2025**
- **Alles voller Monster** (Animationsfilm, FSK 6) **Kinostart: 16.10.2025**

GLOBUS Popcorn.
Holen Sie sich Kino-Feeling ganz leicht auf die heimische Couch! Ob GLOBUS Popcorn salzig oder süß, Sie entscheiden ganz nach Ihrem Geschmack.

Bei GLOBUS erhältlich.

Fans von Science-Fiction-Mystery aufgepasst

Ende November bringt Netflix außerdem die neue und finale Staffel von „Stranger Things" heraus: Am 26. November wird die erste Hälfte der fünften Staffel veröffentlicht.

FÜR ENTSPANNTE LESESTUNDEN

„Gift: Ein Fall für Dora und Rado"
von Jón Atli Jónasson

Auf einem Lavafeld vor Reykjavík ergießt sich literweise Blut aus einem Lkw auf die Landstraße, in einem Filmstudio wird eine schrecklich zugerichtete Leiche gefunden – der zweite Fall des ungewöhnlichen Ermittler-Duos Dora und Rado hat es in sich.

Fischer Scherz, 18,00 €
ISBN: 978-3-651-00135-0

„Die geheime Weihnachtsbibliothek"
von Jenny Colgan

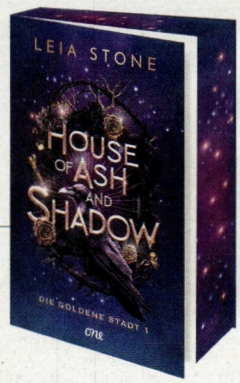
Wirbelnder Schnee, eine spannende Schatzsuche auf einem schottischen Schloss und eine knisternde Liebesgeschichte – der neue Weihnachtsroman der „Queen of Christmas" verspricht aufregende Lesestunden unterm Weihnachtsbaum.

Piper Verlag, 13,00 €
ISBN: 978-3-492-32176-1

„Miss Merkel: Mord unterm Weihnachtsbaum"
von David Safier

„Da ist ein toter Weihnachtsmann in unserem Kamin" will man an Heiligabend eher nicht hören. Es sei denn, man ist Angela Merkel und freut sich über ungeklärte Todesfälle in der uckermärkischen Heimatstadt. Auch Band 5 der Merkel-Krimireihe begeistert mit der perfekten Mischung aus Spannung und Humor.

Rowohlt Verlag, 16,00 €
ISBN: 978-3-463-40688-6



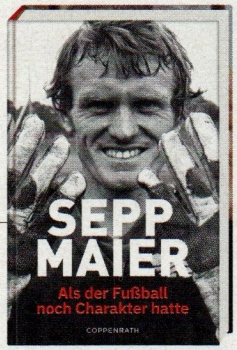
„House of Ash and Shadow – Die goldene Stadt 1"
von Leia Stone

Fallon Bane ist verflucht: Bei jeder Berührung erleidet sie unerträgliche Schmerzen. Doch als sie auf Heiler Ariyon Madden trifft, ist plötzlich alles ganz anders. Grumpy versus Sunshine trifft auf süchtig machende Fae-Romantasy – perfekt für kuschelige Lesestunden auf dem Sofa.

Bastei Lübbe, 18,00 €
ISBN: 978-3-8466-0271-3

Lesen und entspannen
Eingekuschelt in eine flauschige Decke, ein gutes Buch in der einen und ein heißes Getränk in der anderen Hand – so sehen gemütliche Lesestunden auf dem Sofa aus. Der **Bio-Tee Sweet Chai** von **Yogi Tea** ist der perfekte Begleiter: Der ayurvedische Gewürztee ist sanft im Geschmack mit einer ausbalancierten Schärfe dank schwarzem Pfeffer und Ingwer.

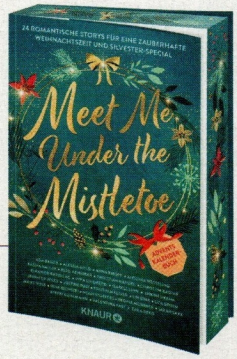
Bei GLOBUS erhältlich.



„Sepp Maier – als der Fußball noch Charakter hatte" .
von Sepp Maier

Torwartlegende und viele Jahre eine einflussreiche Figur auf und neben dem Platz – Sepp Maier erzählt spannend, humorvoll und gespickt mit unterhaltsamen Anekdoten von den großen Herausforderungen auf dem Weg zum Ausnahmesportler. Auch perfekt als Weihnachtsgeschenk für Fußballfans geeignet.

Coppenrath Verlag, 18,00 €
ISBN: 978-3-649-65043-0



„Meet Me Under the Mistletoe"
ein Adventskalenderbuch

Ein Adventskalender der anderen Art: 24 romantische Kurzgeschichten aus den Genres Romance und Romantasy plus eine Silvester-Bonusgeschichte versüßen die Wartezeit auf Weihnachten. Mit wunderschönem Farbschnitt exklusiv nur in der ersten Auflage.

Droemer Knaur, 17,99 €
ISBN: 978-3-426-56678-7

Alle Titel bei **GLOBUS** und unter ***globus-buchshop.de*** erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

ANZEIGE

5X EFFEKTIVER
als Zähneputzen und Zahnseide allein*

LISTERINE®

*Im Reduzieren von Zahnbelag. Sorgt für eine anhaltende Plaquereduktion über dem Zahnfleischrand nach einer professionellen Zahnreinigung. ** 24h-Schutz bei 2x tgl. Anwendung

EINFACH GESTRICKT COLOUR-BLOCKING SCHAL MIT FRANSEN

QUALITÄT

Sylt (Gründl)
80 % Polyacryl, 20 % Wolle
100 g / 130 m

VERBRAUCH

je ca. 100 g Fb. 09 (altrosa), Fb. 02 (grau), Fb. 08 (pool), Fb. 03 (schwarz) und Fb. 12 (kupfer)

MASCHENPROBE

(kraus rechts)
13 M x 26 R = 10 cm x 10 cm

GRÖSSE

Länge: (ohne Fransen) ca. 208 cm,
Breite: ca. 26 cm

NADELSTÄRKE

7,0–8,0

MUSTER

kraus rechts:
Hin- und Rückr.: re M str.

Knötchenrandmasche:
am Reihenanfang 1 M wie zum re str. abh., am Reihenende die letzte M re str.

Fb. = Farbe(n) • Hinr. = Hinreihe(n) • Rückr. = Rückreihe(n) • re = rechts • M = Masche(n) • R = Reihe(n) • RM = Randmasche(n) • str. = stricken • abh. = abheben • abk. = abketten

ANLEITUNG

32 M und 2 RM in Fb. 09 (altrosa) anschlagen und kraus rechts mit Knötchenrandmaschen in folgender Farbfolge str., beginnen mit einer Rückr.:

20 cm (= 51 R) Fb. 09 (altrosa)

5 cm (= 14 R) Fb. 03 (schwarz)

20 cm (= 52 R) Fb. 02 (grau)

1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer), 3 cm (= 8 R) Fb. 02 (grau), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer)

10 cm (= 26 R) Fb. 08 (pool)

1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer)

25 cm (= 64 R) Fb. 08 (pool)

3 cm (= 8 R) Fb. 03 (schwarz), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer)

26 cm (= 68 R) Fb. 03 (schwarz)

1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 03 (schwarz), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer), 3 cm (= 8 R) Fb. 03 (schwarz)

20 cm (= 52 R) Fb. 09 (altrosa)

15 cm (= 40 R) Fb. 02 (grau)

1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 02 (grau), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer)

10 cm (= 26 R) Fb. 03 (schwarz)

12 cm (= 32 R) Fb. 09 (altrosa)

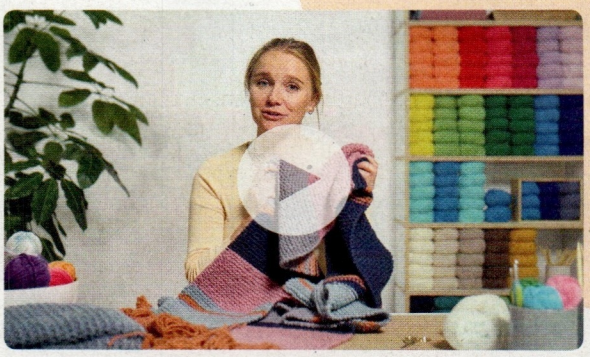
3 cm (= 8 R) Fb. 08 (pool), 1,5 cm (= 4 R) Fb. 12 (kupfer)

15 cm (= 40 R) Fb. 08 (pool)

In ca. 208 cm (= 541 R) Gesamthöhe in einer Hinr. alle M abk., dabei re M str..

FERTIGSTELLUNG

Alle Fäden sorgfältig und möglichst unsichtbar vernähen. Für die Fransen in Fb. 12 (kupfer) ca. 13 Fransenbündel je Schalende anfertigen. Pro Fransenbündel 4 ca. 50 cm lange Fäden zuschneiden, die 4 Fäden parallel nebeneinanderlegen und zur Hälfte zusammenfalten. Fransenbündel (= 4 gefaltete Fäden) mit einer Häkelnadel an die Anschlag- oder Abkett-Maschen der Schalenden knüpfen. Dazu mit der Häkelnadel in 2 Maschenbögen einstechen, das Fransenbündel in der Mitte fassen und die Schlaufe ca. 5 cm durch die Maschenbögen ziehen. Die 8 offenen Fadenenden durch die Schlaufe ziehen, bis ein Knoten entsteht. Zwischen den Fransen ca. 2 Maschen Abstand lassen. Wenn alle Fransen am Schalende angeknüpft sind, die Fransen auf gleiche Länge schneiden.



Gründl Sylt, 100 g. Klassisches Basic-Garn mit 20 Prozent Wollbeimischung. Schneller Strickerfolg durch große Nadelstärke, ideal auch für Einsteiger. In vielen Farben erhältlich – perfekt zum Kombinieren und für XXL-Lieblingsprojekte.

Bei GLOBUS erhältlich.

Von richtiger Fadenhaltung über Maschenanschlag, Faden- und Farbwechsel bis hin zum Abketten der Maschen und Vernähen: In der Gründl-Strickschule lernen Sie Schritt für Schritt alle Handgriffe für den ersten selbst gestrickten Schal.

gruendl.com/strickschule

„Hot Socks Riviera" für Strickprofis

Sie bekommen nicht genug vom Stricken? Dann sind diese bunten Socken im Zackenmuster genau das Richtige. Diese und weitere Anleitungen finden Sie online unter

globus.de/hot-socks-riviera

ANZEIGE

PURINA
GOURMET
REVELATIONS

ENTDECKE UNENDLICHE *Vielfalt*

Fein gewürfelte, zarte Häppchen in einem eleganten Gelée für ein exquisites Genusserlebnis

PURINA® Ihr Haustier, unsere Leidenschaft.®

DIE GEMÜTLICHSTEN EIGENEN VIER WÄNDE

Wenn die Tage kühler werden, sollten die eigenen vier Wände umso mehr ein Rückzugsort voller Wärme und Geborgenheit sein. Setzen Sie auf warmes, indirektes Licht – zum Beispiel durch Kerzen oder dimmbare Stehlampen mit warmer Lichtfarbe. Auch natürliche Materialien wie Holz, Leinen und Wolle bringen Behaglichkeit in Ihr Zuhause. Dekorieren Sie mit herbstlichen Farben wie warmem Braun, Rostrot oder Senfgelb und ergänzen Sie mit Accessoires wie kuscheligen Decken oder Trockenblumen.

Aufräumen und Ausmisten

Wenn Sie zu viele Gegenstände in Ihrem Zuhause haben, kann es sich schnell unordentlich anfühlen. Nach einem größtenteils draußen verbrachten Sommer ist es an der Zeit, drinnen aufzuräumen und großzügig auszumisten. Befreien Sie sich oder verstauen Sie all das, was Sie angesammelt haben und in der kalten Jahreszeit nicht brauchen. •

Noch mehr Wohlfühlambiente:

- Duftkerzen oder Aroma-Diffuser mit Noten von Zimt, Vanille, Sandelholz oder Apfel sorgen für eine wohltuende Atmosphäre.
- Textilien wechseln: Tauschen Sie leichte Sommerstoffe gegen grobe Strickdecken, Cord- oder Samtkissenbezüge.
- Vorräte für „glücklich machende" Getränke bereitstellen: den Lieblingstee, Kakao oder Gewürzkaffee und dazu leckere Toppings wie Marshmallows oder Schokodrops.

ANZEIGE

3€ SOFORT-RABATT*

beim Kauf von Always Produkten im Wert von mind. 10€

*Gültig nur im Aktionszeitraum beim Kauf von Produkten im Gesamtwert von min.10 €. Gilt für Always Daily Slipeinlagen für die tägliche Frische, always Ultra und Maxi Binden für die Periode und Always Expert Daily Produkt & Discreet Produkte bei Blasenschwäche.

Nicht alle abgebildeten Artikel sind jederzeit vorrätig. Nur gültig für auf dem Coupon genannte Produkte in Deutschland. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar & nur im Original gültig. Keine Barauszahlung. Veröffentlichungen und Verwielfältigungen sind untersagt. Gültigkeit: 03.-08.11.2025

9 823217 013004

zubereiteter Weißkohl		Abk.: Lichtschutzfaktor		europ. Inselvolk	Kfz.-Z.: Coburg		Schornstein		listenförmige Aufstellung
			1		2				Abk.: Kilowatt
ital. Wurst		Losungsfest der Juden				3	chem. Z.: Berkelium / Ausruf d. Erstaunens		
Abk.: en passant (Schach)			vergnügt / Herzstrommessung		eh. dt. Fußballtrainer / Stammtruppe			11	
			6						gestreckt
Wintergemüse / kroat. Adriainsel	7			ringförmige Koralleninsel			5		
streng, unnachgiebig						Abk.: Umsatzsteuer	Abk.: Eilauftrag / Ledergurt		
			Kehre, Drehung	europ. Währungskürzel	8			Wüste in Afrika	
Sohn Noahs (A.T.)		Gemüse / japan. Richtung d. Buddhismus					12		
		10		sächlicher Artikel	engl.: Tee / Platz, Stelle	13			Abk.: et cetera
Berliner Spitzname (Arthur)	griech. Vorsilbe: innen / kurz für: an dem					franz. Anrede		4	
					9				
manuell hergestellte Ware		franz.: Osten				US-Rundfunkgesellschaft			

© RateFUX 2025-329-011

Mitmachen und gewinnen!

Lösen Sie das Rätsel und gewinnen Sie einen von sechs CO-DRIVER No2 Traffic Safety Device von OOONO. Im Straßenverkehr sicher von A nach B kommen – der intelligente Verkehrswarner weist Sie während der Fahrt auf Staus, Unfälle und andere Gefahrenstellen hin. Der Co-Driver No2 verbindet sich über Bluetooth mit dem Smartphone und nutzt eine Community aus Millionen von Autofahrern, um Echtzeit-Verkehrsinformationen zu liefern. Für ein besseres und sicheres Fahrerlebnis.

Teilnahmebedingungen:
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind GLOBUS Mitarbeiter und ihre Angehörigen. Teilnahme ab 18 Jahren. Nur eine Karte je Teilnehmer.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personenbezogene Daten von den Gewinnern werden ausschließlich durch die GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG verarbeitet. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung vorstehender Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und Erfüllung eines Vertrages). Die Daten werden so lange gespeichert, wie sie für die Gewinnspieldurchführung sowie Gewinnabwicklung notwendig sind. Nach Wegfall dieses Zwecks werden die Daten umgehend gelöscht. Insoweit erfolgt eine Löschung der Daten nach Beendigung oder Ablauf des Gewinnspiels und Versendung der Gewinne. Die Daten der Gewinner werden spätestens nach 30 Tagen ab Gewinnbenachrichtigung gelöscht. Weitere Informationen zum Datenschutz, insbesondere zu Ihren Betroffenenrechten, finden Sie unter *globus.de/datenschutz*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Die richtige Lösung wird in der Ausgabe 12/2025 veröffentlicht.
Das Lösungswort im Oktober lautete „Sauerteig".

Teilnahmeschluss ist der 30.11.2025

Teilnahmemöglichkeiten:

- Teilnahme-Coupon ausfüllen und an **GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG,** Postfach 1126, 66591 St. Wendel senden.
- Teilnahme-Coupon ausfüllen und in Ihrer **GLOBUS Markthalle** abgeben.

TEILNAHME-COUPON

Füllen Sie alle Felder in Druckbuchstaben aus und geben Sie diesen Coupon am Empfang in Ihrer GLOBUS Markthalle ab.

Lösungswort

Ausgabe 11/25

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

☐ Ich bin mindestens 18 Jahre alt.

Es gelten oben stehende Teilnahmebedingungen und Datenschutzbestimmungen.

GLOBUS beim Kundenmonitor 2025 erneut Spitzenreiter

Die GLOBUS Markthallen belegen bei Deutschlands wichtigster jährlicher Verbraucherbefragung mit der Gesamtnote 1,88 erneut den Spitzenplatz unter den großflächigen Lebensmittelhändlern und holen in 42 von 49 Kategorien Platz 1. Thomas Hewer, Sprecher der Geschäftsführung der GLOBUS Markthallen, erklärt im Gespräch mit mio, weshalb der Kundenmonitor für das Handelsunternehmen von großer Bedeutung ist.

Herr Hewer, herzlichen Glückwunsch zum Spitzenplatz beim Kundenmonitor! Wie bewerten Sie die Ergebnisse für GLOBUS?
Der Kundenmonitor ist Deutschlands größte unabhängige Endverbraucherstudie. An der Erhebung beteiligen sich jedes Jahr fast 10.000 Menschen. Für uns und unsere Branche ist sie damit die wichtigste Verbraucherbefragung und entsprechend stolz sind wir auf so viele sehr gute Noten. Gleichzeitig liefert uns der Kundenmonitor wertvolle Hinweise darüber, was besonders geschätzt wird und wo wir uns im Sinne unserer Kunden weiter verbessern können.

Welche Erkenntnisse ziehen Sie aus den Ergebnissen in diesem Jahr?
Die Ergebnisse des Kundenmonitors zeigen einmal mehr, dass die Kunden unter einem gelungenen Einkauf heute mehr verstehen als eine abgearbeitete Einkaufsliste. Für uns als produzierender Händler geht es darum, ein rundes Einkaufserlebnis verbunden mit wirklichem Mehrwert für den Kunden zu bieten. Auch eine besondere Kundenzugewandtheit, persönliche Beziehungen und Lokalität werden von den Menschen immer mehr geschätzt.

Und wie gelingt es GLOBUS, das zu vermitteln?
Unsere eigene Herstellung ist das, was uns nicht nur lokal, sondern branchenweit einzigartig macht. Kein anderer Händler produziert gleichzeitig in der Form und in dieser Konsequenz handwerklich und täglich frisch vor Ort, wie wir es tun. Wir können unseren Kunden damit ein auf die lokalen Bedürfnisse abgestimmtes Angebot machen und gleichzeitig ein unschlagbares Preis-Qualitäts-Verhältnis anbieten. Wir betrachten jede Markthalle als Teil der lokalen Gemeinschaft vor Ort – und genau das macht es möglich, individuelle Lösungen für die dortigen Kundenbedürfnisse zu finden und auf lokale Vorlieben einzugehen. Die vielen Spitzenbewertungen, die uns die Kunden geben, zeigen, dass wir damit auf dem richtigen Weg sind. •

Thomas Hewer, Sprecher der Geschäftsführung der **GLOBUS** Markthallen

Weitere Informationen zum Kundenmonitor und zu den einzelnen Platzierungen finden Sie unter
globus.de/kundenmonitor

GLOBUS siegt unter den SB-Warenhäusern unter anderem in den wichtigen Kategorien*:

Platz	Global-zufriedenheit	Vielfalt der Sonder-angebote und Aktionen	Qualität von Fleisch und Wurst	Auswahl an frischen Brot- und Backwaren
1	1,88 GLOBUS	2,08 GLOBUS	1,73 GLOBUS	1,88 GLOBUS
2	1,93 E center	2,25 famila besser als gut!	1,84 famila besser als gut!	2,16 Kaufland
3	2,03 HIT famila besser als gut!	2,26 Kaufland	1,93 HIT E center	2,24 famila besser als gut! E center

In insgesamt 42 von 49 Kategorien belegt **GLOBUS** beim diesjährigen Kundenmonitor den ersten Platz, darunter unter anderem in den Hauptrubriken „Qualität von Fleisch und Wurst", „Auswahl an frischen Brot- und Backwaren", „Vielfalt der Sonderangebote und Aktionen" sowie „Auswahl insgesamt". Außerdem liegt **GLOBUS** bei vielen Unterkategorien ganz vorne: zum Beispiel „Auswahl an Bioprodukten", „Auswahl frische Lebensmittel" oder „Auswahl an Produkten mit regionaler Herkunft".

* Von den zu Lebensmittelmärkten Befragten wurde GLOBUS in der aufgeführten Kategorie in der Sparte Großfläche/Verbrauchermärkte auf Platz 1 gewählt. Der Kundenmonitor Deutschland, herausgegeben von der Service-Barometer AG in 81245 München (servicebarometer.com), ist die größte unabhängige Studie zur Messung der Kundenzufriedenheit in Deutschland.

ANZEIGE

Aktuelles bei GLOBUS

Schnäppchenjäger aufgepasst!

Während der Black Week vom **24. bis 29. November** erwarten Sie einmalige Tagesangebote bei GLOBUS: zum Beispiel Henssler Topf- oder Pfannenserie, On Laufschuhe oder Armbanduhren von Fossil zu unschlagbaren Preisen. Jeden Tag gibt es neue Preiskracher und Rabattaktionen, die Sie auf keinen Fall verpassen sollten. Alle Angebote unter

globus.de/blackweek

Nikolausschlitten basteln und befüllen lassen

Für kleine Weltentdecker ist die Vorweihnachtszeit einfach magisch – auch bei GLOBUS: Ab **3. November** können Sie für Ihr Kind einen Nikolausschlitten-Bastelbogen in Ihrer Markthalle abholen. Bunt bemalt und zusammengebastelt, befüllen der Nikolaus und seine fleißigen Helfer ihn dann bei GLOBUS und lassen Kinderaugen strahlen. Weitere Informationen erhalten Sie am Empfang Ihrer GLOBUS Markthalle.

Der lange Abschied – verschiedene Demenzformen und wie man sie erkennt

Nur wenige Diagnosen bringen so viel Leid mit sich wie eine Demenzerkrankung. Sowohl Betroffene als auch deren Angehörige stehen vor enormen Herausforderungen. Doch Demenz ist nicht gleich Demenz. Die BARMER erläutert die verschiedenen Demenzarten, gibt einen Überblick über erste Warnsignale und zeigt Wege auf, wie Angehörige den Erkrankten in der Anfangsphase bestmöglich unterstützen können.

globus.de/demenz

PAYBACK Joker: Jetzt wieder extra punkten!

Bis zum **15. November** erhalten Sie bei jedem Einkauf* in der GLOBUS Markthalle ein Couponheft mit vier PAYBACK Coupons teilnehmender PAYBACK Partner mit jeder Menge Extra Punkten. Zudem enthält jedes Couponheft einen zusätzlichen Glückscode. Geben Sie diesen in der PAYBACK App ein oder scannen Sie einfach den QR-Code und sichern Sie sich so die Chance auf tolle Sachpreise, Punktepreise und weitere PAYBACK eCoupons.

* Nur solange der Vorrat reicht.

In der Dezember-mio weihnachtet es sehr: Wenn zum Fest der Feste die ganze Familie an einem Tisch sitzt, machen Sie mit den flexiblen Festtagsrezepten (fast) jedes Familienmitglied glücklich – auch vegan, gluten- oder laktosefrei. Entdecken Sie dazu viele kreative Bastel-DIYs für Weihnachten und Silvester.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zur *mio*? Dann schreiben Sie uns gerne an **mio@globus.de**

Die nächste *mio*-Ausgabe ist ab dem 1. Dezember in Ihrer GLOBUS Markthalle erhältlich. Weitere spannende Beiträge finden Sie unter

globus.de/mio

DIE PERFEKTE BASIS FÜR DEINE LIEBLINGS BOWL

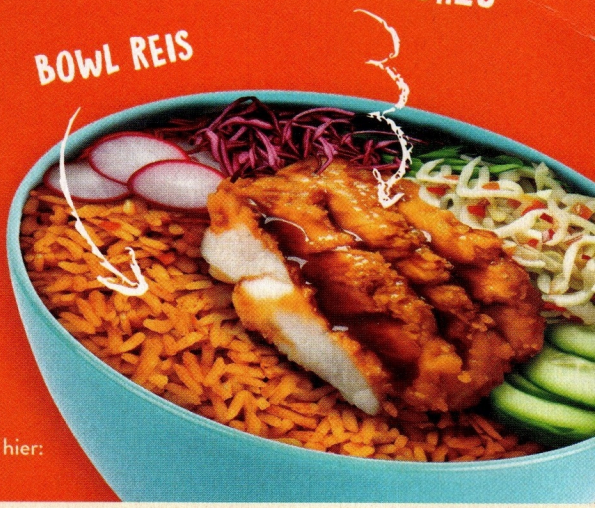
PERFEKT IN 2 MINUTEN

REZEPT-IDEEN

Eine Vielzahl von Rezepten findest du hier:
de.bensoriginal.com/reisrezepte

LIEBLINGSGEMÜSE ODER FLEISCH DAZU

BOWL REIS



Spicy Katsu Curry Bowl

Zutaten:

Beilagen: 220g Ben's Original™ Bowl-Reis Spicy Curry, ½ Gurke, ½ Rettich, 5-6 Radieschen (in Scheiben), 1 Esslöffel Reisessig, 1 Teelöffel Zucker, ½ Teelöffel Salz.

Für die Katsu: 2 Hühnerbrustfilets oder Tofu, 50g Mehl, 1 Ei, 80g Panko (japanische Semmelbrösel) & Salz, Pfeffer, Öl (zum Braten).

Für die Curry-Sauce: 1 Zwiebel, 2 Karotten, 2 Kartoffeln (gewürfelt), 2 Esslöffel Öl, 500 ml Brühe, 2 Esslöffel Curry-Pulver, 1 Esslöffel Sojasacue, 1 Esslöffel Honig, 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Ingwer.

Zubereitung:

1. **Beilagen:** Gurke, Rettich und Radieschen mit Essig, Zucker und Salz marinieren (20 Min.)

2. **Curry-Sauce:**
   - o Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten.
   - o Karotten und Kartoffeln hinzufügen, 3 Min. braten.
   - o Curry-Pulver, Brühe, Sojasauce und Honig zugeben und 20 Min. köcheln lassen.

3. **Katsu:** Hühnerbrust oder Tofu panieren (Mehl, Ei, Panko) und in Öl goldbraun braten.

4. **Anrichten:**
   - o Reis in einer Schale anrichten.
   - o Katsu in Streifen schneiden und zusammen mit Curry-Sauce auf den Reis geben.
   - o Marinierte Beilagen dazu servieren.

Für 3 Personen	Zubereitung: 20 Minuten	Koch-/Bratzeit: 25 Minuten	Schwierigkeitsgrad: mittel	Zutaten: Mit Fleisch (oder vegetarisch mit Tofu)

PROBIEREN SIE AUCH DIE ANDEREN BOWL-REIS SORTEN VON BEN'S ORIGINALS™!

ANZEIGE

ANZEIGE

Smarte Mobilität in edlem Design - die neue Definition von Premium.

In einer Welt, in der neue Technologie oft viel Raum einnimmt, setzt **OOONO** ein klares Statement: Wahre Innovation fügt sich nahtlos ein. Der **OOONO CO-DRIVER** und die **elektronische P-DISC** verbinden intuitiven Nutzen mit einer Ästhetik, die nicht auffällt, sondern sich anpasst. An edle Oberflächen. An ikonische Klassiker. An moderne Designlinien. Und an Fahrer, für die jedes Detail zählt.

CO-DRIVER NO2

Dezent. Intuitiv. Sicher.

- Warnungen vor Geschwindigkeitskontrollen
- Warnungen vor Gefahrenstellen
- Kompatibel mit Apple CarPlay/Android Auto
- Integrierte Navigation
- Wiederaufladbare Batterie

P-DISC NO3

- Strafzettel vermeiden
- Kein Setup nötig
- Zugelassen und legal
- Stellt Parkzeit automatisch ein
- Solarbetrieben